



給食だより



9月といっても、まだ残暑の厳しい中、2学期がスタートしますね。夏の疲れをもちこすと大人も子どもも生活に支障をきたすのでリズムを取り戻し、3度の食事をきちんととって体調を整えましょう。

朝ごはんをたべよう！

体温が上がり、体が活発になる！

脳にエネルギーが補給される！

腸が刺激されて働きがよくなる！



『朝のくだものは金』とよくいわれますが、これは『くだもの』がからだの調子を整える**ビタミン類**や**ミネラル**が豊富で、エネルギー源となる**果糖**も多く含むので、朝ごはんを食べるとそれらの**栄養素の良さが発揮される**という意味です。

また、果物には**食物繊維**が多く含まれています。**整腸作用**のある**ヨーグルト**と一緒に食べると、より効果的です！



絵本は「心の食べもの」です



紹介

『おかしになりたいピーマン』

作 ・ 岩神 愛
出版 ・ 岩崎書店



みんな、ピーマン苦手なの？

……ぼくはみんなに美味しく食べてもらうのが夢だったのにな…(>_<)

チンジャオロース、ピザ、ピーマンの肉詰め、天ぷら、カレーライス！ピーマンくんは美味しく食べてもらおうという夢がいっぱいなんです！！なのにみんなに嫌われてばかり…。とうとう、嫌われない様にお菓子に変身する努力を始めます。…さてさてピーマンくんは美味しく食べられますでしょうか？ピーマンが好きな子も苦手な子も、読むときっと心が温まる、少し涙を誘う、今月はそんな素敵な絵本を紹介してみました😊



(株) フードシステム
ようちえん給食事業部

www.foodsystem.co.jp
TEL 076-452-6111

10月

給食だより



10月に入ると、心地良い秋の風も吹き、過ごしやすくなりますね。
まわりの景色も少しずつ秋へと変化しています。
秋といえば『食欲の秋』ですね！！
たくさんの秋の味覚を味わいながら、
何気ない日常の中で、お子様と一緒に
『小さな秋』を見つけてみてはいかがでしょうか。



お米パワーで元気いっぱい！！

新米の美味しい季節となりました！
フレッシュランチのお弁当も、9月25日から
新米に切り替えさせていただきます！
100%富山県産こしひかりを使用しています。
お米の摂取量は減少傾向にあるといわれていますが、
今一度、『お米の良さ』で代表的なものをご紹介します！！



脳を活性化させ、頭の働きを良くする

パンや麺よりもしっかり噛むので脳が活性化され、頭の働きや血流の流れが良くなります。そして消化吸収が穏やかなので、腹持ちも良いです。



美味しそうな



紹介

『かぼちゃひこうせんぷくらこ』

さく : レンナート・ヘルシング
出版社 : アリス館

2匹の仲良くまさんが、不思議な種を見つけて庭に植えたところ、
あっというまに家より大きなかぼちゃができました。
かぼちゃで家が押しつぶされそうになったため、
くまさんたちはかぼちゃの中へ引っ越すことに！！
ある日、嵐がきてかぼちゃの家は海に吹き飛ばされ、そこから
くまさんたちの楽しい旅が始まります。
季節や環境に応じてかぼちゃの家で楽しげに生活し、
最後にはかぼちゃが飛行船へとかわり、空へ旅立っていくという夢のある
お話です…。



小さな子どもたちは、絵本に出てくる食べものにとっても影響を受けるものですね。かぼちゃが苦手なお子さんでもきっとこのお話は楽しんで見てくるのではないのでしょうか



(株) フードシステム
ようちえん給食事業部

www.foodsystem.co.jp
TEL 076-452-6111